

EFEKTIFITAS TERAPI AKUPRESUR DALAM MENGATASI NYERI KEPALA LANSIA HIPERTENSI

LENI MARLINA¹, YENNI², DINI QURRATA AYUNI³

Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Sumatera Barat

lenimarlinaspn199@gmail.com

Abstract: *One of the symptoms of hypertension is headache. If this symptom is not treated, the long-term effect will be the rupture of blood vessels in the brain, causing paralysis and even death. Acupressure is a non-pharmacological therapy that can treat headaches. The aim of the research was to determine the effect of acupressure therapy on headache levels in hypertensive elderly people. Held at the Kemantan Community Health Center. The type of research is Quasy Experiment Design Nonequivalent Control Group. The reseach population was hypertensive elderly who suffered from mild to moderate headache, taken by purposive sampling as many as 12 people in the intervension group and 12 people in the control group. Pain assessment used the Numerical Pain Rating Scale (NPRS) and bivariate analysis used the independent Sample t-test. Statistical tests show that there is an effect of acupressure therapy on the level of headache in hypertensive elderly people. P-value=0,0005 (p value<0,05). It can be concluded that there is an influence of acupressure therapy on the level of headache in hypertensive elderly people. It is hoped that nursing staff at community health centers can improve their ability to carry out acupressure therapy by taking part in training so that they can use this therapy as a nursing implementation to overcome headache symptom eexperiencedby hypertension sufferers.*

Keywords: *Acupressure, Elderly, Headache, Hypertension.*

Abstrak: Salah satu dari gejala hipertensi yaitu nyeri kepala, Jika gejala tersebut tidak ditangani maka efek jangka panjang yang ditimbulkan adalah pecahnya pembuluh darah dalam otak hingga menyebabkan kelumpuhan bahkan kematian. Akupresur merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat mengatasi nyeri kepala. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap tingkat nyeri kepala lansia hipertensi. Dilaksanakan di Puskesmas Kemantan. Jenis penelitian adalah *Quasi Experiment Design Nonequivalent Control Group*. Populasi penelitian adalah lansia hipertensi yang mengalami nyeri kepala skala ringan sampai sedang, diambil secara *purposive sampling* sebanyak 12 orang kelompok intrevensi dan 12 orang kelompok kontrol. Penilaian nyeri menggunakan *Numerical Pain Rating Scale* (NPRS) dan analisis bivariat menggunakan uji *T Independentt Sample t-test*. Uji statistik menunjukkan ada pengaruh terapi akupresur terhadap tingkat nyeri kepala lansia hipertensi. p value=0,0005 (p value <0,05). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi akupresur terhadap tingkat nyeri kepala lansia hipertensi. Diharapkan kepada tenaga perawat di puskesmas untuk dapat meningkatkan kemampuan diri dalam melakukan terapi akupresur dengan mengikuti pelatihan – pelatihan sehingga dapat menggunakan terapi ini sebagai implementasi keperawatan untuk mengatasi gejala nyeri kepala yang dialami oleh penderita hipertensi.

Kata Kunci: Akupresur, Hipertensi, Lansia, Nyeri Kepala

A. Pendahuluan

Pembangunan kesehatan merupakan bagian dari pembangunan nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat agar tercapai derajat kesehatan yang optimal. Salah satu indikator

keberhasilan pembangunan kesehatan adalah meningkatnya Umur Harapan Hidup (UHH) (Murphy, 2018). Di Indonesia, jumlah penduduk lansia pada tahun 2010 sebanyak 18 juta jiwa (7,56%), meningkat pada tahun 2019 menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%), dan diperkirakan akan terus meningkat dimana pada tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Suardiman (2011) mengatakan semakin meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut akan berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan yang berhubungan dengan kondisi fisik, psikis dan sosial. Penurunan kondisi fisik akan berdampak pada kondisi yang rawan terhadap berbagai macam gangguan penyakit. Salah satunya dampaknya adalah terjadinya peningkatan prevalensi hipertensi pada usia lanjut (Lionakis et al., 2012).

Data *World Health Organization* (WHO) (2019), menunjukkan terjadinya peningkatan angka kejadian hipertensi didunia. Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27 % dan Asia Tenggara berada di posisi ketiga dengan prevalensi sebesar 25 % terhadap total penduduk sebanyak 1,13 miliar kasus, diperkirakan meningkat pada tahun 2025 sebanyak 1,5 miliar kasus. Di Indonesia, hipertensi memiliki prevalensi 45,9 % pada kelompok usia 55-64 tahun, meningkat menjadi 57,6 % pada kelompok usia 65-74 tahun dan meningkat menjadi 63,8 % pada usia lebih dari 75 tahun. Data Rikesdas tahun (2013) menunjukkan prevalensi hipertensi yakni 25,8 % dan mengalami peningkatan menjadi 34,1 % pada tahun 2018. Berdasarkan data tersebut, dapat dikatakan bahwa kasus kejadian hipertensi mengalami peningkatan didunia maupun di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Provinsi Jambi terdiri dari sebelas kabupaten dimana prevalensi hipertensi tertinggi di Kabupaten Kerinci 37,74 %. 53,13% pada kelompok usia 55-64 tahun, 62,21% pada kelompok usia 65-74 tahun dan 69,40% pada usia lebih dari 75 tahun (Rikesdas Provinsi Jambi, 2018). Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Jambi (2019), jumlah penderita hipertensi pada lansia 2019 sebanyak 21.931. Di kabupaten kerinci hipertensi merupakan penyakit tertinggi pada lansia dimana pada tahun 2020 berjumlah sebanyak 3.506 jiwa, pada tahun 2021 meningkat menjadi 5.677 jiwa dan meningkat lagi ditahun 2022 dengan jumlah kasus adalah 15.247 jiwa (PTM Dinkes Kabupaten Kerinci, 2023) dan paling banyak terjadi di Puskesmas Kemantan yaitu 379 kasus ditahun 2020, dan ditahun 2021 s/d 2022 meningkat menjadi 1.647 kasus, dimana mayoritasnya terjadi pada lansia yang berusia > 60 tahun (Laporan Bulanan Puskesmas Kemantan, 2023).

Hipertensi disebabkan oleh banyak faktor pendukung seperti bertambahnya usia, obesitas, stres psikologis, merokok, keturunan, dan kebiasaan makan atau pola konsumsi yang tidak sehat (Sella & Novayelinda, 2018). Peningkatan faktor resiko dan perubahan fungsi organ yang dialami lansia seiring dengan meningkatnya usia serta mudahnya lansia untuk mendapatkan masalah kesehatan menempatkan lansia hipertensi sebagai populasi rentan. Kelemahan, penurunan fungsi tubuh dan resiko untuk mengalami injuri adalah masalah yang selalu menyertai lansia hipertensi (Miller, 2012).

Seseorang yang menderita hipertensi akan merasakan beberapa keluhan seperti nyeri kepala, tengkuk terasa pegal, mual muntah, sulit bernapas, pandangan kabur (Amita, 2019). Hal ini juga didukung oleh Aminuddin (2020) yang menyebutkan bahwa mayoritas keluhan yang dirasakan oleh penderita hipertensi adalah adanya nyeri pada kepala yaitu merupakan perasaan sakit atau rasa tidak nyaman yang menyerang daerah tengkuk dan kepala, gejala yang dirasakan bervariasi mulai ringan hingga berat dimana beberapa faktor dapat mempengaruhi terhadap tingkatan nyeri yang dirasakan oleh pasien maka dari itu salah satu gejala yang umum inilah yang harus segera di sadari dan di minimalisir oleh pasien hipertensi sebelum muncul gejala lainnya. Risiko jangka panjang apabila tidak ditangani adalah dapat menyebabkan kecacatan bahkan kematian.

Salah satu penanganan dari nyeri kepala hipertensi adalah dengan manajemen nyeri kepala. Manajemen nyeri kepala pada klien hipertensi bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri pada kepala. Penatalaksanaan diperlukan untuk mengurangi dampak dari hipertensi salah satunya untuk mengurangi efek nyeri kepala yaitu dengan terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi (Siauta et al, 2020). Kedua terapi tersebut merupakan tindakan atau prosedur yang dapat dilakukan untuk mengontrol tekanan darah dan sebagai pengendali gejala yang sering terjadi termasuk untuk meringankan nyeri yang dirasakan pada pasien hipertensi. Berbagai pemakaian prosedur yang sangat di yakini cepat dalam proses pengendalian penyakit hipertensi adalah dengan terapi farmakologi dan dalam menanggulangi nyeri teruji sanggup menurunkan ataupun melenyapkan nyeri secara cepat (Aminuddin et al, 2020) dan terapi farmakologi juga merupakan salah satu terapi yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pasien (Restawan, et al, 2023), sekaligus akan menurunkan nyeri kepala akibat meningkatnya tekanan darah

Penerapan terapi secara farmakologi dengan cara diawali dengan pemakaian obat tunggal, tergantung level tekanan darah awal, namun demikian, efek samping yang ditimbulkan oleh penerapan terapi farmakologi juga menjadi permasalahan tertentu (Purnawan et al, 2018). Seperti mual, detak jantung cepat, sakit kepala, kelelahan dan gangguan tidur, sehingga ketidakpatuhan dalam mengkonsumsi obat sering terjadi pada pasien tersebut (Restawan, et al, 2023). Selain itu penggunaan obat farmakologi juga dapat berdampak kurang baik pada kesehatan organ lainnya. Perihal ini terus menjadi berat jika penggunaannya terus menerus dalam jangka waktu yang panjang. Oleh sebab itu dibutuhkan alternative pengobatan dengan cara penerapan pengobatan secara non farmakologik untuk menurunkan ataupun menghilangkan keluhan nyeri pada penderita hipertensi (Purnawan et al, 2018).

Salah satu jenis prosedur yang harus di kembangkan adalah terapi non farmakologi yang giat di kembangkan dan di terapkan oleh para klinisi. Terapi non farmakologis menjadi pilihan alternatif yang dapat mencegah dan mengatasi hipertensi. Terapi secara non farmakologis memiliki keuntungan salah satunya harga yang murah dan tidak memiliki efek negatif. Beberapa terapi komplementer keperawatan yang dapat diberikan untuk pasien hipertensi yaitu: meditasi, yoga, akupresur, terapi autogenik (Arissandi et al, 2019). Terapi lainnya yaitu dengan mengkonsumsi tomat dan timun, buah papaya dan rebusan daun salam, konsumsi mentimun dan daun seledri juga efektif menurunkan tekanan darah, namun dalam pemberian terapi herbal, berbagai faktor harus dipertimbangkan karena penyiapan obat herbal memerlukan waktu, biaya, dan keterampilan khusus (Restawan, et al, 2023).

Akupresur adalah salah satu terapi non farmakologi yang digunakan atau diterapkan dalam penatalaksanaan nyeri kepala pada pasien hipertensi. Hal ini juga ditunjang dari hasil penelitian Chen dan Wang (2013) yang menyebutkan bahwa terapi akupresur efektif untuk meredakan berbagai nyeri pada populasi yang berbeda. Teknik akupresure ini sangat efisien dan relatif aman karena tidak dilakukan secara invasif atau melukai kulit tubuh. Manfaat akupresur termasuk membantu dalam manajemen stres, menenangkan ketegangan saraf, meningkatkan relaksasi tubuh, meningkatkan sirkulasi darah sehingga proses oksigenasi ke jaringan lebih lancar, dan sangat bermanfaat dalam mengurangi insomnia. Teknik terapi ini menggunakan jari yang dilakukan pada titik-titik yang berhubungan dengan hipertensi (Kamelia & Ariyani, 2021).

Berdasarkan penelitian mengenai akupresur yang dilakukan oleh Majid (2017), di panti sosial tresna werda teratai Palembang mengatakan bahwa Akupresur adalah cara pengobatan yang berasal dari Cina, yang biasa disebut dengan pijat akupunktur yaitu metode pemijatan pada titik akupunktur (acupoint) di tubuh manusia tanpa menggunakan

jarum. Penekanan ujung-ujung jari tangan pada daerah tertentu dipermukaan kulit yang berdampak positif terhadap kondisi fisik, mental dan social, dan terapi nonfarmakologi yang dapat di gunakan untuk menurunkan tekanan darah dan nyeri tanpa ketergantungan obat dan efek samping seperti terapi akupresur memang tepat di intervensikan kepada pasien.

Sejalan dengan pernyataan peneliti sebelumnya bahwa, akupresur dapat menstimulasi saraf-saraf di superfisial kulit yang kemudian diteruskan ke otak di bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen seperti hormon endorphin. Pengeluaran hormon endorphin mengakibatkan meningkatnya kadar hormon endorphin di dalam tubuh yang akan meningkatkan produksi kerja hormon dopamin. Peningkatan hormon dopamin mengakibatkan terjadinya peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis berfungsi mengontrol aktivitas yang berlangsung dan bekerja pada saat tubuh rileks, sehingga penderita hipertensi mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus respon relaksasi dan menyebabkan penurunan tingkat nyeri dan tekanan darah (Aminuddin et al, 2020).

Akupresur merupakan terapi tusuk jari dengan memberikan penekanan dan pemijatan pada titik tertentu pada tubuh yang didasarkan pada prinsip ilmu akupunktur (Fengge, 2012). Pada sistem sirkulasi, pijat akupresur dapat melancarkan aliran darah dan mengakibatkan penurunan frekuensi detak jantung yang dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh Majid (2017) tentang terapi akupresur juga mendapatkan hasil bahwa akupresur memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah lansia. Terapi akupresur memiliki banyak fungsi bagi kesehatan tubuh salah satunya adalah menurunkan nyeri akut maupun nyeri kronis. Nyeri terjadi karena adanya ketidakseimbangan aliran energy “qi” tubuh sehingga akan menghilangkan rasa nyeri sekaligus menyembuhkan penyakit yang diderita (Kurniyawan, 2016).

Banyak penelitian yang menyebutkan bahwa terapi akupresure ini efektif dalam menurunkan nyeri, seperti hasil penelitian Priyo (2018) yang menyatakan adanya penurunan tekanan darah maupun nyeri pada klien lansia hipertensi dengan akupresur. Begitu juga dengan Restawan (2023) menyebutkan bahwa akupresur merupakan terapi yang baik dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, yang berdampak terhadap penurunan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah. Begitu pula dengan hasil penelitian Roza (2019), yang menyebutkan adanya pengaruh pemberian akupresur yang dilakukan oleh anggota keluarga terhadap nyeri kepala. Hasil penelitian Haryani dan Misniarti (2020) juga diperoleh adanya pengaruh akupresur dalam menurunkan skala nyeri pasien hipertensi.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 10 orang responden yang menderita hipertensi dengan keluhan nyeri kepala di Puskesmas Kemantan dengan wawancara langsung, didapatkan hasil dari semua responden bahwa upaya yang sudah dilakukan dalam mengatasi nyeri kepala adalah dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri (analgesik), meskipun demikian menurut pengakuan responden obat pereda nyeri ini hanya efektif untuk mengurangi nyeri kepala dengan rentan waktu sementara, sehingga timbul kekhawatiran dari responden apabila mengkonsumsi obat pereda nyeri secara terus menerus akan menimbulkan efek samping atau dampak buruk pada tubuh, responden juga menyampaikan adanya keluhan akibat dari mengkonsumsi obat pereda nyeri seperti nyeri bagian perut, lambung, mual, muntah dan pusing. Pada saat ditanya mengenai penanganan nyeri dengan cara non farmakologis dengan menggunakan terapi tambahan yaitu terapi akupresur, pada umumnya responden tidak mengetahui apa itu terapi akupresur dan apa manfaat dari terapi akupresur dan bagaimana cara melakukan akupresur dan belum pernah dilakukan akupresur. Berdasarkan hal tersebut, penting dilakukan penelitian tentang akupresure untuk mengurangi nyeri kepala

akibat meningkatnya tekanan darah. Diharapkan tidak hanya memberikan efek terapeutik dan memberikan kenyamanan bagi penderita hipertensi tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *Quasi Experiment Design Nonequivalent Control Group* untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap nyeri kepala lansia hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Kemantan dengan keluhan nyeri kepala skala ringan sampai sedang, dipilih secara *purposive sampling*, 12 lansia untuk kelompok intervensi dan 12 lansia untuk kelompok kontrol. Penilaian nyeri kepala menggunakan *Numerical Pain Rating Scale (NPRS)* dan analisis bivariat yang digunakan adalah uji *T Independent Sampel t-test*.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Distribusi Rata-rata Tingkat Nyeri Kepala Lansia Hipertensi Sebelum diberikan Terapi Akupresure pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (n=12)

Tingkat Nyeri	Mean	SD	Min-Maks	95 % CI
Kelompok Intervensi	5,00	1,044	3 - 6	4,34 – 5,66
Kelompok Kontrol	4,58	0,793	3 - 6	4,08 – 5,09

Tabel 2 Distribusi Rata-Rata Tingkat Nyeri Kepala pada Lansia Hipertensi Setelah Diberikan Akupresur pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (n=12)

Tingkat Nyeri	Mean	SD	Min-Maks	95 % CI
Kelompok Intervensi	2,17	1,267	0 - 4	1,36 – 2,97
Kelompok Kontrol	4,58	0,793	3 - 6	4,08 – 5,09

Tabel 3 Distribusi Perbedaan Rata-Rata Tingkat Nyeri Kepala Lansia Hipertensi pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol (n=12)

Tingkat Nyeri	Mean	SD	SE	p-value	n
Kelompok intervensi	2,17	1,267	0,366	0,000	12
Kelompok kontrol	4,58	0,793	0,299		12

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa rata-rata tingkat nyeri kepala lansia hipertensi sebelum diberikan terapi pada kelompok intervensi adalah 5,00 (95% CI: 4,34 – 5,66), dengan standar deviasi 1,044. Tingkat nyeri terendah 3 dan tingkat nyeri tertinggi 6. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan, 95% diyakini bahwa rata-rata tingkat nyeri lansia hipertensi adalah diantara 4,34 sampai dengan 5,66, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata tingkat nyeri lansia hipertensi adalah 5,8 (95% CI: 4,08 – 5,09), dengan standar deviasi 0,793. Tingkat nyeri terendah 3 dan tingkat nyeri tertinggi 6. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata tingkat nyeri lansia hipertensi sebelum terapi pada kelompok kontrol adalah diantara 4,08 sampai dengan 5,09.

Berdasarkan tabel 2 rata-rata tingkat nyeri kepala lansia hipertensi setelah diberikan terapi pada kelompok intervensi adalah 2,17 (95% CI: 1,36 – 2,97), dengan

standar deviasi 1,267. Tingkat nyeri terendah 0 dan tingkat nyeri tertinggi 4. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan, 95% diyakini bahwa rata-rata tingkat nyeri lansia hipertensi setelah terapi adalah diantara 1,36 sampai dengan 2,97, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata tingkat nyeri lansia hipertensi adalah 4,58 (95% CI: 4,08 – 5,09), dengan standar deviasi 0,793. Tingkat nyeri terendah 3 dan tingkat nyeri tertinggi 6. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata tingkat nyeri lansia hipertensi setelah terapi pada kelompok kontrol adalah diantara 4,08 sampai dengan 5,09. Tabel 3 terlihat hasil uji statistik, didapatkan p value=0,000 (p value <0,05) artinya ada pengaruh pemberian terapi akupresure terhadap tingkat nyeri lansia hipertensi.

Menurut asumsi peneliti, nyeri merupakan gejala yang menjadi salah satu gejala yang dirasakan oleh penderita hipertensi. Hal yang serupa disampaikan oleh Haryani dan Misniarti (2020) bahwa nyeri merupakan salah satu manifestasi klinis yang dialami oleh penderita hipertensi dan nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional dimana seseorang yang mengalami nyeri merasa tidak nyaman dan nyeri hanya dapat dirasakan oleh penderita tersebut atau bersifat subjektif, sehingga skala nyeri yang dirasakan seseorang bervariasi mulai dari tingkat nyeri ringan, sedang sampai berat.

Menurut Setyawan (2015), nyeri kepala yang terjadi pada pasien hipertensi adalah akibat dari sirkulasi aliran darah pada tubuh terganggu. Jaringan yang sudah terganggu akan mengalami penurunan oksigen dan meningkatkan karbondioksida. Sehingga terjadilah metabolisme anaerob didalam tubuh, dimana asam laktat dapat meningkat dan menstimulasi nyeri kepala diotak. Penyebab lain dari nyeri kepala pada hipertensi karena adanya pergeseran jaringan intrakranial, dimana nyeri kepala merupakan suatu cara tubuh untuk memberikan alarm atau respon bahwa didalam tubuh sedang mengalami masalah pada kesehatan.

Menurut asumsi peneliti, terapi akupresur ini sangat cocok diberikan pada lansia hipertensi yang mengalami nyeri kepala. hal ini ditunjang dari hasil penelitian bahwa ditemukan nya kecenderungan penurunan tingkat nyeri kepala setelah responden mendapatkan terapi akupresur yang dilakukan peneliti dengan cara menekan beberapa titik akupresur pada tubuh lansia hipertensi. Ketika terapi akupresur dilakukan pada lansia maka akan meningkatnya sirkulasi, sehingga tekanan darah, ketegangan otot dapat menjadi rileks dan merasa nyaman. Terapi dilakukan dengan penekanan atau dengan putaran searah jarum jam selama 30 tekanan atau 30 putaran, ketentuan setiap pasien lansia diberi terapi hanya 1 kali saat kunjungan pertama pasien dengan keluhan nyeri kepala, disini peneliti akan melakukan 1 kali dalam kurun waktu 2 minggu.

Adapun titik-titik terapi akupresur yang dilakukan peneliti untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi diantaranya yaitu di daerah kepala bagian depan yang terletak di lekukan tulang pelipis sejajar dengan sudut mata luar, di belakang kepala 1 ibu jari tangan dan di atas batas rambut bagian belakang, di puncak bahu pertengahan antara tengkuk dan pangkal lengan, di punggung tangan pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan, di punggung kaki pada cekungan antara pertemuan tulang telapak kaki ibu jari dan jari kedua kaki, dan di puncak kepala 5 jari ke belakang dari batas rambut depan (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Terapi dilakukan dengan penekanan atau dengan putaran searah jarum jam selama 30 tekanan atau 30 putaran, ketentuan setiap pasien lansia diberi terapi hanya 1 kali saat kunjungan pertama pasien dengan keluhan nyeri kepala, disini peneliti akan melakukan 1 kali dalam kurun waktu 2 minggu.

Pelaksanaan tindakan dilakukan secara sistematis berdasarkan rencana yang telah disusun, menjadi tiga fase yaitu fase pertama dimulai dengan melakukan tindakan persiapan yaitu persiapan tempat terapi (tempat tidur/tempat duduk harus dalam keadaan

bersih dan rapi, persiapan alat dan bahan untuk terapi (tertata rapi diatas meja dekat tempat terapi), persiapan diri (cuci tangan pakai sabun, desinfektan, menggunakan pakaian yang rapi dan nyaman). persiapan pasien (diposisikan ditempat terapi sesuai kebutuhan). Fase kedua melakukan terapi pemijatan yang meliputi dengan mengawali pemijatan pemanasan (pengurutan ringan pada kepala), dan fase ketiga yaitu melakukan evaluasi dengan cara menanyakan keadaan pasien sesudah terapi, mengamati ekspresi wajah pasien, mengamati bagian tubuh terutama pada bekas pijatan.

Dapat dikatakan bahwa, setelah diberikan terapi akupresure, tingkat nyeri yang dirasakan lansia hipertensi mengalami penurunan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Haryani dan Misniarti (2020), yang juga adanya penurunan tingkat nyeri pasien hipertensi setelah dilakukan terapi akupresur. Begitu juga dengan hasil penelitian oleh Jisarah C. Alfayana (2022) yang mendapatkan hasil bahwa adanya perbedaan tingkat nyeri pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum dan sesudah perlakuan. Begitu juga dengan hasil penelitian Roza et.al (2019), didapatkan hasil adanya pengaruh pemberian akupresur yang dilakukan oleh anggota keluarga terhadap nyeri kepala. Hal yang sama juga ditemukan pada hasil penelitian Suaib et.al (2022) yang menyebutkan bahwa akupresur dapat dijadikan sebagai terapi alternative atau terapi komplementer untuk menurunkan nyeri kepala

Menurut Muayah et.al (2020), penurunan nyeri setelah akupresur diakibatkan oleh beberapa faktor diantaranya apabila tekanan terhadap kutan dan jaringan subkutan melepaskan histamin yang pada akhirnya akan menghasilkan vasodilator pembuluh darah dan meningkatkan aliran balik vena yang kemudian akan menurunkan kerja jantung. Terjadinya penurunan kerja jantung, maka tekanan intrakranial akan menjadi turun, nyeri kepala akan menjadi lebih berkurang. Serta peningkatan hormon dopamin mengakibatkan terjadinya peningkatan aktivitas system saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis berfungsi mengontrol aktifitas yang berlangsung dan bekerja pada saat tubuh rileks, sehingga penderita hipertensi mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus respon relaksasi dan menyebabkan penurunan tingkat nyeri dan tekanan darah (Aminuddin et al, 2020).

Akupresur adalah salah satu jenis/cara perawatan kesehatan tradisional keterampilan yang dilakukan melalui teknik penekanan di permukaan tubuh pada titik-titik akupunktur dengan menggunakan jari, atau bagian tubuh lain, atau alat bantu yang berujung tumpul, dengan tujuan untuk perawatan kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Hal yang sama juga disampaikan oleh Hsieh et al (2010) yang menyebutkan bahwa akupresur merupakan suatu teknik yang berasal dari akupunktur yang sudah digunakan berabad-abad di wilayah Asia dan negara-negara lain untuk menghilangkan rasa sakit, penyakit dan cedera. Akupresur menggunakan jari sebagai pengganti jarum pada titik akupunktur, efektif untuk pengobatan non invasive, untuk mengatasi berbagai keluhan klinis dan memiliki efek samping yang minimal.

Akupresur didasari pada prinsip aktivasi acupoin di meridian yang berguna memperbaiki keseimbangan antara energy yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri dan rasa sakit. Titik tekanan dengan teknik penekanan tangan dianggap sebagai pengelolaan berbagai gejala, akupresure aman dilakukan karena tidak menggunakan alat yang menembus kulit, selain itu akupresur praktis dan murah karena membutuhkan jari tangan atau dengan alat yang minimal (Roza et.al, 2019). Tujuan penekanan pada titik-titik akupresur adalah melancarkan aliran energi vital pada seluruh bagian tubuh. manusia memerlukan energy untuk dapat menjalankan fungsinya. fungsi organ-organ tubuh akan terganggu jika tidak mendapatkan aliran energi yang cukup. gangguan fungsi tubuh akan mengganggu keseimbangan sistem tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2012).

Memberikan stimulus pada titik akupresure akan menstimulasi sel saraf sensorik

disekitar titik akupresur selanjutnya diteruskan ke medula spinalis, mesensefalon dan kompleks pituitari hipotalamus yang ketiganya diaktifkan untuk melepaskan hormon endorfin yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman (Wirakhmi et al., 2018). Menurut Suaib et al (2020), terapi non invasive ini berfokus pada keseimbangan Yin dan Yang serta menjaga fungsi organ vital melalui sirkulasi darah dan energy (Chi) dalam tubuh. Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa pemijatan atau stimulus dapat meningkatkan sirkulasi, sehingga tekanan darah, ketegangan otot dapat menjadi rileks, maka dari itu intervensi dengan akupresur sangat cocok digunakan pada lansia hipertensi yang mengalami nyeri kepala.

Akupresur dapat menurunkan nyeri ketika pemijatan stimulasi titik-titik tertentu didaerah tubuh stimulasi akupresur akan ditransmisikan ke sum-sum tulang belakang ke otak melalui saraf akson, sehingga terjadi rangsangan sinyal mencapai ke otak, Aktivasi Sistem Saraf Pusat (SSP) menyebabkan perubahan neurotransmitter, hormon (termasuk prolaktin dan oksitosin), sistem kekebalan tubuh, efek biomekanik, dan zat biokimia lainnya dan dengan terapi akupresur dapat menstimulasi saraf-saraf di superfisial kulit yang kemudian diteruskan ke otak di bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen seperti hormon endorfin. Pengeluaran hormon endorfin mengakibatkan meningkatnya kadar hormon endorfin di dalam tubuh yang akan meningkatkan produksi kerja hormon dopamin. Peningkatan hormon dopamin mengakibatkan terjadinya peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis berfungsi mengontrol aktivitas yang berlangsung dan bekerja pada saat tubuh rileks, sehingga penderita hipertensi mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus respon relaksasi dan menyebabkan penurunan tingkat nyeri dan tekanan darah.

Menurut peneliti, ketika pasien hipertensi diberikan terapi akupresur melalui proses pemijatan maka akan terjadi aktifitas saraf parasimpatis melalui jalur meridian yang berhubungan dengan sumsum tulang belakang dan diteruskan ke vasomotor. Ketika responden merasa rileks, hal ini menunjukkan saraf parasimpatis bekerja dan akan menimbulkan efek vasodilatasi pembuluh darah dan perlambatan denyut jantung sehingga tekanan darah menurun sejalan dengan menurun nya tekanan darah gejala yang dirasakan juga akan mengalami penurunan.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi akupresur dapat menurunkan tingkat nyeri kepala lansia hipertensi. Diharapkan agar perawat dalam menyusun intervensi keperawatan khususnya bagi lansia hipertensi, dapat menerapkan terapi akupresur ini sebagai salah satu terapi komplementer yang dapat mengurangi tingkat nyeri kepala dengan skala ringan sampai sedang. Oleh sebab itu, sebagai tenaga perawat diharapkan dapat meningkatkan keilmuannya agar mampu melakukan terapi akupresur ini dengan tepat pada pasien, khususnya pada lansia hipertensi.

Daftar Pustaka

- Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>
- Arissandi, D., Setiawan, christina T., & Wiludjeng, R. (2019). Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi Nurul. *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(2), 40–46.
- Chen, Y.W & Wang, H.H. (2013). The Effectiveness of Acupressure on Relieving Pain: A Systematic Review. Review Article. The American Society for Pain Management Nursing. P.1-12

- Data Dinas Kesehatan Provinsi Jambi Tahun (2019). *Jumlah Penderita Hipertensi Pada Lansia*.
- Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kerinci Tahun (2023). *Laporan bulanan Rekap data skrining hipertensi posbindu penyakit tidak menular (PTM)*
- Dinas kesehatan kabupaten kerinci, (2020-2021). *Jumlah 10 Penyakit Terbanyak*.
- Data Dinas Kesehatan Kab. Kerinci, 2023. *Laporan Bulanan PTM*
- Data Puskesmas Kemantan, 2023. *Laporan Bulanan 10 diagnosa penyakit terbanyak*.
- Fengge, A. (2012). *Terapi akupresur manfaat dan pengobatan*. Yogyakarta: Crop
- Haryani, S & Misniarti (2020). *Efektifitas Akupresur dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas Jurnal Keperawatan Raflesia*, Volume 2 Nomor 1, Mei 2020 ISSN: (p) 2656-6222, (e) 2657-1595, DOI 10.33088/jkr.v2i1.491 Available online: <https://jurnal.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id/index.php/jkr>
- Hsieh, L.L.C, et.al (2010). Effect of acupressure and Trigger points in treating headache: A Randomized Controlled Trial. *American Journal of Chinese Medicine*. Vol 38, No 1, 1-14
- Jisarah C. Alfayana 2022. *Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Kepala Dengan Hipertensi Di Puskesmas Magelang Selatan*. Magelang. Universitas muhammadiyah.
- Kemenkes (2015). *Buku Saku 1 Toga dan Akupresur*. Jakarta: Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Tradisional, Alternatif dan Komplementer.
- Kementerian Kesehatan RI. (2012). *Vademakum Tanaman Obat Jilid 1*. Hal:111
- Kemenkes. (2019). *HIPERTENSI. THE SILENT KILLER*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Riskesdas 2018 (Vol. 134)*. Jakarta.
- Kemenkes. (2017). *Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Asia di Pusat Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kamelia, N. D., & Ariyani, A. D. & Rudiyanto (2021). Terapi Akupresur Pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Nursing Information Journal*, 1(1), 18–24.
- Kurniawan. (2017). *Pengaruh pemberian terapi akupresure terhadap nyeri kronis*. 87(1,2), 149–200.
- Lionakis N, Mendrinis D, Sanidas E, Favatas G, Georgopoulou M. *World J Cardiol*. (2012) *Hypertension in the elderly* May 26;4(5):135-47. doi: 10.4330/wjc. v4. i5.135.
- Majid, Y. A. (2017). Perbedaan kualitas tidur lansia setelah mendapatkan terapi komplementer akupresur dan terapi musik instrumental di panti sosial tresna werda teratai Palembang. *Masker Medika*, 5(1), 139–151.
- Miller, C. (2012) *Nursing for wellness in older adults*. Philadelphia: Lippincott Williams Wilkins.
- Muayah, M., Septiani, L., Sabarudin, U., Wijayanegara, H., Sastramihardja, H., & Novy, T. (2021). Pengaruh Kombinasi Akupresur Pada Titik Sp6 (San Yin Ciau) Dan Gb21 (Jian Jing) Terhadap Pemendekan Kala I Fase Laten Pada Primigravida. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 6(1), 14–19.
- Murphy, S. L. Xu, J., Kochanek, K. D., & Arias, E (2018) Mortality in the United States, 2017 Key findings Data from the National Vital Statistics System, (328),1-8 Retrieved from <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db328.htm>
- Priyo, Margono, N. H. (2018). Efektivitas relaksasi autogenik dan akupresur untuk menurunkan nyeri kepala pasca bencana. *Efektifitas Relaksasi Autogenik & Akupresur Menurunkan Sakit Kepala & Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi*, 15(SUPPL. 2).

- Restawan, I. G et.al (2023). Effectiveness of acupressure therapy in lowering blood pressure in patients with hypertension: A systematic review. *Journal Clinical Epidemiology and Global Health*. Elsevier
- Roza, R., et al. (2019). Pengaruh Pemberian Akupresur oleh Anggota Keluarga terhadap Tingkat Nyeri Pasien Nyeri Kepala (Chephalgia) di Kota Padang Panjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 714. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i3.772>
- Siauta, M., Embuai, S., & Tuasikal, H. (2020). Penurunan nyeri kepala penderita hipertensi menggunakan relaksasi handgrip. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 2(1), 7–11.
- Suaib, W.R. et.al (2020). Acupressure as method for reducing head pain in tension type headache: case report. *Journal of Pain: Headache and Vertigo*: 3
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi Usia Lanjut* (1st ed.). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- WHO. (2019). *Hypertension: Act Now*.
- Wirakhmi, I. N., Novitasari, D., & Purnawan, I. (2018). Pengaruh Stimulasi Titik Akupresur Liv 3 (Taichong) Terhadap Nyeri Pada Pasien Hipertensi. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 16(1), 30.